

第73回「社会を明るくする運動」うきは市青少年弁論大会

6月11日に開催された第73回「社会を明るくする運動」うきは市青少年弁論大会で最優秀賞、優秀賞を受賞された3名の方の作品を3号続けて掲載します。

〜最優秀賞〜

現実逃避のすすめ

浮羽究真館高等学校2年

山岡 由愛



私はストレスを感じやすい人間です。例えば、私は長時間の勉強がとて苦手なので、長い間、机に向かっているとストレスを感じてしまいます。中学生の時に通っていた塾は、ずっと座りっぱなしの上、苦手な教科の難しい問題を解かなければならなかったので、とても苦痛を感じ、長時間続

けることができませんでした。今も、勉強をするとき、「2時間は集中して勉強しよう」と思っても、ストレスのせいで結局30分もたずにやめてしまうことがよくあります。そんな時、私は好きな音楽を聴いたり、ゲーム実況を見たり、その時やりたいことをするようにしています。第三者から見ると、それは現実逃避だと非難されてしまうかもしれませんが、現実逃避は、私にとって2つのメリットがあります。

一つ目のメリットは、頭の中をリセットできることです。私は、分からないことがあると考え込んでしまう性格なので、答えを見ても理解できない問題に取り組んでいるとき、考えすぎて頭が混乱してしまいます。普段なら簡単に解けるような問題でも間違えてしまい、余計にストレスがたまってしまうのです。そんな時は、違うことや自分が好きなことをして、頭をリセットしています。すると、集中力が増して能率が上がります。二つ目のメリットは、ポジティブな気分になれることです。苦手なことに取り

組んでいると、どうしてもネガティブな方向に向かいがちですが、好きなことをすると、テンションが上がります。前向きに取り組むことで勉強もはかどり、モチベーションも上がり、これからも頑張ろうと思えるようになります。

私が現実逃避をするようになったのは、母の言葉がきっかけです。私はストレスが溜まると蕁麻疹など体に出してしまう体質だったので、精神的にも身体的にも苦しい思いをすることがよくありました。そんな時、母は「気分転換したら？」とアドバイスしてくれましたが、最初は時間がもったいないと思っていたので、あまり、乗り気ではありませんでした。しかし、運動会の前日、担任の先生が「今日の宿題は、しっかりと休んで明日元気に登校することです」と言われたことを思い出し、少し休んでみるかと好きなことをやってみました。すると、気分転換をすることで能率が上がり、苦手な勉強も楽しくなりました。そこで、私は壁にぶつかったときは現実逃避をするようになりました。

このように、私にとって、現実逃避は必要不可欠なものなのですが、生きていく上では現実逃避せずに向き合わなければならないこともあると思います。それは人間関係です。人間同士の諍いさかいは、お互いがしっかりと向き合って解決しないと、ずっとわだかまりとなって心に残り、本当の解決にはなりません。私がそう思うのは小学校の時の体験からです。小学生の時、私は友達との間に大きなトラブルを抱えてしまいました。しかし、お互いに向き合うことなく仲直りしようとはしませんでした。その結果、問題がこじれて、その友達とは二度と関わりたくないと思うようになりました。当時はそれでよいと思っていましたが、今は、もっと正面から向き合うべきだったと後悔しています。私はこの経験を教訓にして、人間関係のトラブルはなるべくその日うちに解決するように心掛けています。相手としっかりと向き合えば、お互いに分かり合い、関係を修復することができます。

現代はストレス社会と言われ、生きていけば必ず何らかのストレスを感じることもあるでしょう。しかし、ストレスを抱えたまま健康な生活はできません。私は適度な現実逃避でストレスを解消しています。みなさんも、仕事や勉強でストレスを感じたら、少しの間、夢の世界にエスケープしてみませんか。